

HUMAN

Vol.337 | 2020.5

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

消化器外科について

消化器病・外傷センター 医長

山本 淳史



消化器外科について

昨年の7月、消化器病・外傷センターに入職した山本淳史医長に
消化器外科医の業務と、がんについてお話をうかがいました。



ぜひ早期発見のため、積極的にがん検診・健康診断を
受けていただくことをお勧めします。

さくら総合病院 消化器病・外傷センター
TEL.0587-95-6711 (代表)



さくら総合病院 人間ドック(健康チェック)

Aコース(健診): 5,000円

身体測定(身長・体重・BMI・腹囲)、血圧、視力(裸眼/矯正)、聴力(1000Hz・4000Hz)、
胸部X線、尿検査、問診

Bコース(健診): 10,000円

身体測定(身長・体重・BMI・腹囲)、血圧、視力(裸眼/矯正)、聴力(1000Hz・4000Hz)、
胸部X線、尿検査、心電図、血液検査、問診

各コースの内容はお問い合わせください。便潜血反応検査は2回法となります。



皆様はじめまして。消化器病・外傷センターの山本淳史と申します。今回、院内誌Humanに御寄稿させていただくことになりました。私の専門分野の消化器外科についてお話ししたいと思います。

はじめに簡単に自己紹介させていただきます。私は岐阜大学医学部同附属病院で初期研修を行ないました。その後、郡上市民病院、静岡医療センターで一般・消化器外科に従事しました。豊橋医療センター心臓血管外科に勤務したのち、木沢記念病院消化器外科での勤務を経て、2019年7月から当院消化器病・外傷センターに勤務しております。初期研修終了後から約17年で1,500件ほどの手術を執刀しました。

消化器外科といってもピンとこない方も多いと思います。消化器外科の対象とする疾患は多岐にわたります。消化器とは食道、胃、十二指腸、小腸、大腸、肝臓、胆道、膵臓、脾臓という領域に分けられます。これらの臓器が関連する腹部の救急疾患やがんの診断を行ない、手術を含めた治療を行っているのが我々消化器外科医です。

消化器外科医が扱う病気には胃がんや大腸がんなどの消化器がんや虫垂炎、胃十二指腸潰瘍、胆嚢炎などの腹部救急疾患、炎症性疾患、ヘルニア（脱腸）、胆石、痔などがあります。

がんの場合手術だけではなく、抗がん剤治療や放射線療法などを含め最適な治療を検討しています。緩和ケアも行ないます。

様々な治療を行なっておりますが、外科医ですので手術が治療の中心になることが多くあります。

近年の手術は従来の開腹手術よりも内視鏡を用いた腹腔鏡下手術が主流になりつつあります。以前のがんの手術といえば20cmほどの傷で大き

く開腹し、おなかの中に手を直接入れて手術を行なっていました。腹腔鏡手術は5～12mmの穴を4,5カ所開け、直径1cmほどの腹腔鏡といわれるカメラを挿入し、その他の穴から鉗子といわれる長い棒状の器具を挿入し、モニター画面を見ながら手術を行ないます。開腹手術と同等、もしくはそれ以上の繊細な手術が可能とも言われています。当院でも胃がん、大腸がんの手術には積極的に腹腔鏡下手術を導入しています。がんの手術だけではなく胆石症やヘルニア（脱腸）、虫垂炎などの治療にも積極的に腹腔鏡下手術を行なっています。

さて、がんは日本人の死因で最も多い病気です。現在、3人に1人ががんで亡くなっています。

（2019年の死亡者数137万7000人、そのうちがんで亡くなった方は27.4%、37万7000人です。）

早期発見・治療で9割治るといわれるようになってきたがんですが、早期発見するためのがん検診の受診率は非常に低い水準となっています。

日本のがん検診の受診率は約40%と言われており、アメリカ、イギリスの70～80%と比べると大変低い数字となっています。なぜでしょうか。アンケート調査では時間がないという理由が一番でした。がんで亡くなる方は欧米では減少傾向ですが、日本では増加傾向にあるそうです。日本の高齢化が原因ともいわれていますが、検診受診率の差も要因といわれております。ぜひ早期発見のため、積極的にがん検診・健康診断を受けていただくことをお勧めします。

健康診断での異常や気になる症状やお困りごとがあれば、当院消化器病センターへご相談ください。私達消化器外科医が親身になって診療いたします。よろしくお願いいたします。



消化器病・外傷センター 医長

山本 淳史

専門医 日本外科学会専門医

日本消化器外科学会専門医・指導医

日本がん治療認定医機構がん治療認定医

経 歴 岐阜大学医学部医学科卒業

岐阜大学医学部附属病院 第一外科

郡上市民病院 外科

独立行政法人 静岡医療センター 外科

独立行政法人 豊橋医療センター 心臓血管外科

木沢記念病院 外科部長

お申込み(日・祝は不可)

右記の受付時間に定期受診されている診療科までお電話いただき「電話再診」希望の旨をお伝えください。

※お手元に診察券または次回診療の予約票、お薬手帳をご用意ください。

※本人または、本人の看護にあたる方からお電話ください。

可否確認

主治医に電話再診の可否確認を行ない、再診日を含めて結果を折り返しご連絡いたします。

※主治医から「不可」の判断があった場合は、通常通りの受診となります。

会計

2週間以内に保険証をご持参の上、ご来院ください。ドライブスルーで処方せんをお渡しの際にお支払いいただけます。

※ご家族(施設職員)の方が代理で受診も可能です。ご本人より診察券または保険証をお預かりして、ご来院ください。代理受診後、処方せんをお受け取りいただけます。

医療

**電話再診をご活用ください
(ドライブスルー)**

新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴う電話再診による処方せん発行・会計を行なっています

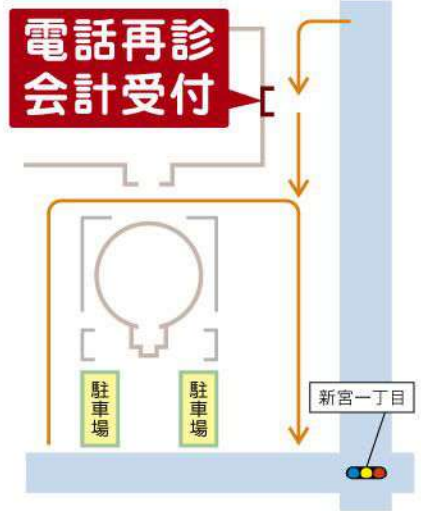
受付時間

午前 9:00~12:00【月-土】
午後 17:00~19:30【月-金】

電話番号

0587-95-6711(代)

厚生労働省からの通知に基づく臨時の措置ですので予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。



介護の仕事



介護ストーリー

KAIGO STORY

訪問看護師

**その人らしさを支えるための
お手伝いをさせていただきます**

私は昨年11月より、訪問看護ステーションあすかビレッジで管理者を担当させていただいています。

以前はさくら総合病院の地域包括ケア病棟で勤務していました。今回は、訪問看護師としての私の思いを伝えさせていただきますと思います。

訪問看護と病院での看護の違いは何があるのでしょうか？病院は治療する場であり、訪問看護は利用者様らしい生活を援助する場だと私は思います。

訪問看護をご利用になられる方は、私たちに今まで積み重ねてこられた人生の経験や背景を聞かせてください。

訪問看護師として、継続した看護ケアを行ないながら「その人らしい生活」が送れるよう、根拠に基づきお手伝いをさせていただきます。

その人らしさを支えるという責任を感じながら、ご縁を大切に、「訪問看護を利用してよかった」と思ってもらえるよう、安心と温もりをお届けしていきます。



成人男性を対象とした風しんの抗体検査・予防接種 **追加的対策** について

風しんの発生と蔓延を防ぐため、抗体保有率が低い男性(40~50代)に向けた定期予防接種が実施されています。抗体検査を行ない、抗体が少なかった方は予防接種を無料で受けれます。

お住まいの各市町よりクーポン券が届きましたら、中身をご確認ください。

風しんの抗体検査を受ける(無料)

抗体検査は、健康診断や近隣の医療機関で採血して行ないます。
(結果が分かるまでに数日かかる場合があります)

検査結果を聞き、免疫が無い場合は予防接種を受けましょう

検査結果は、検査した機関でご確認ください。
(健康診断の結果とともに通知される、検査を受けた医療機関に問い合わせる等)
風しんの免疫が無い方(十分な量の抗体が無い)は、予防接種を受けましょう。
(十分な抗体が有った方は予防接種は不要です)

※クーポン券は各市町から発行されます。クーポン券がお手元にない方は、各市役所等へお問い合わせください。



フジッコ株式会社様より、ご支援のヨーグルトを頂戴しました

フジッコ株式会社様より、「新型コロナウイルスが流行する中でも、最前線で働き続ける医療関係者を支援する」活動の一環として、『yoplait(ヨープレート)』という商品名のヨーグルトを頂戴しました。

皆が先の見えない不安の中、温かい

お心遣いをありがとうございます。

『yoplait(ヨープレート)』ですが、濃厚でなめらかなヨーグルトに、たっぷりとフルーツソースののったヨーグルトで、職員からも「おいしかった!」「どこで売っているの?」と多くの反響がありました。

最後になりますが、皆様からのご支援・ご声援を力に変え、地域病院としての務めを果たせるよう努力して参ります。1日も早く、安心して過ごせる日常が戻ることを、心よりお祈り申し上げます。

栄養管理センター 山本千尋



お問い合わせ
栄養管理センター



『yoplait(ヨープレート)』
(公式ホームページ)はこちら ▶



はじめまして

3月に入職した職員



事務職員
北野 恵里
Kitano Eri

1日でも早く皆様のお顔と名前を覚え、皆様にも覚えて頂きますよう努力しますのでよろしくお願致します。またダイビングが好きで沖縄の海もよく潜っておりました。「魚好きの北野」と是非お声掛けください。



看護師
鈴木 アスカ
Suzuki Asuka

先輩方や患者さんとの関わりの中で、これから成長していきたいです。信頼される看護師を目指して日々努力していきます。明るく元気に頑張ります。

4月1日



2020年度 入職式

2020年度の入職式が行なわれました。理事長、副院長より新入職員へ温かな祝辞が述べられました。これから研修を経て、其々の業務にあたります。地域医療・福祉に貢献できるよう頑張ります。今後ともよろしくお願いいたします。

4月12日



電話再診(ドライブスルー)が取材を受けました

4/12の朝日新聞で電話再診に関する記事が掲載されました。また、4/15には名古屋テレビ『アップ!』より、電話再診による処方箋発行についての取材が行なわれ、小林病院長・現場職員・利用者へのインタビュー、ドライブスルーの利用状況などが収録されました。

4月15日



D棟にて献血を実施しました

愛知県赤十字血液センターより協力要請を受け、D棟にて献血を実施しました。新型コロナウイルスの影響により献血会場の実施が難しくなっているそうです。多くの職員が参加し、献血に協力しました。これからも職員一同、地域貢献を継続いたします。

4月16日



急性期治療から療養まで患者を支え続ける

大口町の緑野中央を流れる五条川。「医療法人医仁会 さくら総合病院」はその両岸の長年な桜並木にちなんで名をされた。1980年に外科クリニックとして開業し、現在は総合病院として消化器や脳神経を軸に、リハビリテーションから口腔外科と幅広く診療する。病院らしからぬ近代的な洋館の趣を持つれんが造りの新館は、先代院長の「患者さんにくもりを感じてほしい」という地域への深い愛着の思いから、従来、リハビ

ホスピタルズ・ファイルに掲載されました

ホスピタルズ・ファイルに当院と病院長インタビュー記事が掲載されました。ぜひご覧ください。



掲載記事はこちら ▶

ワキはなぜ汗をかきやすいの？

少しずつ暖かくなり、汗ばむ季節になってきました。中でも、手の平・足裏・ワキは汗をかきやすい部位になります。汗はエクリン腺とアポクリン腺という2つの汗腺で作られており、温熱性・精神性・味覚性、3つの要因で汗が出てきます。

腋窩多汗症について

ワキ汗が多く出る症状を「腋窩多汗症(えきかたかんしょう)」といいます。ワキの下は汗腺が多く、エクリン腺とアポクリンが

共存することから気候や運動による温熱性、緊張やストレスなどの精神性、両方の要因で汗をかきやすくなります。

ワキ汗外来では、ボツリヌス療法を用いて腋窩多汗症の治療を行なっています。お気軽にご相談ください。



ワキ汗外来
(さくら美容外来)

午前:9:00~12:00(月・水・金・土)
午後:17:00~19:30(月・金)
tel.0587-95-6711



医療 **AtoZ**
ヘルスケア NO.39

がん患者さん・ご家族の方に向けた「がん看護外来」、リンパ浮腫でお困りの方を対象にした「リンパ浮腫外来」を開設します。

がん看護外来／リンパ浮腫外来のご案内 **5月末～6月開設予定**

がん看護外来とは

「がん看護外来」では、当院通院中・入院中のがん患者さんやご家族の方が安心して治療や入院生活、自宅での生活を送ることができるように、また不安や困りごとに対して、解決の糸口を見つけられるように一緒に考えていきます。

このような場合に「がん看護外来」をご利用ください。

- 病名を告げられた後の不安な気持ちがある
- 病状や治療に関する不安がある
- 治療をしながらどのような生活を送っていけばいいのかわからない
- 治療や療養する場所についてどう決めていけば良いかわからない
- 治療の副作用やつらい症状にどう対処したら良いかわかっている
- 緩和ケアについて相談したい
- ご家族の不安や心配、気がかりなことがある
- 日常生活を送る上で困りごとがある など



がん看護外来 受診について

対象 さくら総合病院に通院中の患者さん、ご家族の方

がん看護外来 受診の流れ (当日はまず、医師の診察があります。その後、がん看護外来にて対応させていただきます)

診療日時 火曜 9:30～11:30 水曜 9:30分～15:00 *所要時間は30分程度

リンパ浮腫外来とは

リンパ管に障害がある場合や、手術や放射線治療によって、リンパの流れが滞ることで起こるむくみ(浮腫)です。乳がん・子宮がん・大腸がん・前立腺がんの手術後に発症することが多く、術後～数年後に発症する方もいます。完治は難しいですが、日常生活に気をつけ、適切な治療とセルフケア

を継続することで、浮腫を軽減させたり、悪化を防ぐことができます。リンパ浮腫外来では当院での治療の有無に関わらず、リンパ浮腫でお困りの方を対象に、その方に合わせた複合的理学療法を行ないます。リンパ浮腫はセルフケアが重要です。ご自身でケアが出来るよう、指導も行ないます。

リンパ浮腫外来 受診について

- 対象**
- がんの手術や放射線治療などによる続発性のリンパ浮腫でお悩みの方
 - がんの進行によって生じたリンパ浮腫でお悩みの方
 - セルフケアが実施できる方(家族は出来る場合は可)

リンパ浮腫外来 受診の流れ

- ① 当院受診中の場合、主治医または看護師へ『リンパ浮腫外来受診希望』の旨をお伝えください。当院血管外科外来(月曜)をまず受診していただきます。
*他院で治療中の方は、通院先の診療情報提供書(紹介状)を持参の上、当院血管外科外来(月曜)を受診していただきます。
- ② 血管外科外来の医師にてリンパ浮腫の診断を行ない、診断がついたら次回リンパ浮腫外来の予約をとります。
- ③ リンパ浮腫外来当日は、まず血管外科外来で医師の診察を受けます。浮腫の状態や全身状態を評価して施術の許可が出たら、リンパ浮腫外来へ移動して、その方に合わせた「複合的理学療法」を行ないます。
- ④ 必要に応じて、次回のリンパ浮腫外来を予約します。治療を継続する場合は、③と④を繰り返します。

複合的理学療法とは…皮膚の清潔・保湿、リンパドレナージ、圧迫療法、運動療法を組み合わせで行ないます。

服装 リンパドレナージは、直接皮膚に手を当てて行いますので、着脱しやすい服装でお越しください。施術中の保温・プライバシーの確保のため、お手持ちの緩めのTシャツと短パンなどを持参してください。(新たに購入する必要はありません。)

診療日時 月曜 9:30～14:00 *所要時間は30分程度、両下肢・重症の方の場合は60分程度

※新型コロナウイルス感染症の影響により開設時期が変更になる場合がございます。ご了承ください。



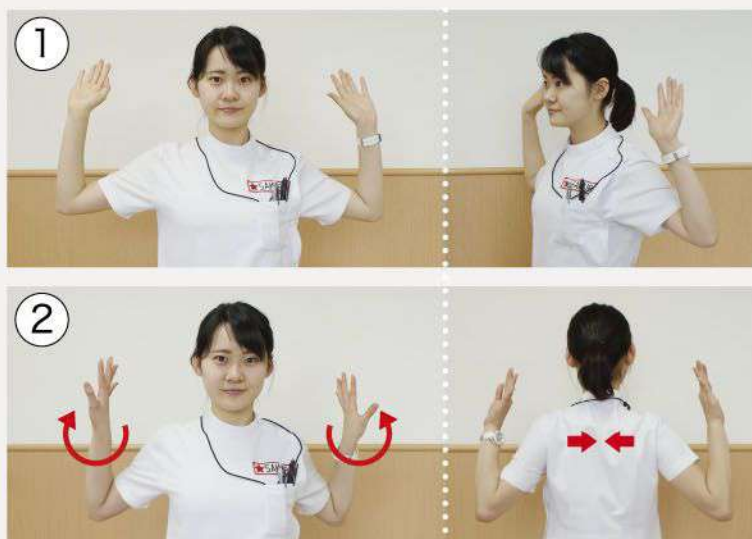
リハビリ健康体操

新型コロナウイルス感染症対策として肩こり・肩痛に効果のある、肩甲骨をほぐし安定させる体操(初級・中級編)を紹介します。背筋を伸ばして行なうことで、猫背の解消にも役立ちます。



肩痛に効果のある肩回し体操：初級編

- ①背すじをまっすぐ伸ばした姿勢で、両手を両肩の上におきます。両ひじを前に、肩より上に出しましょう。
- ②両側のひじで大きく円を描くようにしながら、肩全体を大きく回します。
- ③前回り、後回り、それぞれ10回ほど肩全体を大きく回しましょう。



肩痛に効果のある肩回し体操：中級編

- ①両手を挙げて肘は90°曲げ、手の平を正面を向けます。
- ②手の平を外側に向けて回し、両肩甲骨を力いっぱい背骨に引き寄せ10秒間キープします。このとき左右の肩甲骨の間に力が入ります。3～5セット行ないましょう。

ポイントと注意点

- 最大限の力で実施すること
- 運動は息を止めないように実施しましょう
- 腫れや急性の痛みがあるときは実施しない



さくら総合病院 開錠・施錠時間 変更のお知らせ

運営体制の見直しにともない、開錠時間に変更になります。ご理解とご協力のほどお願いいたします。



入口	開錠	月～土曜		日曜・祝日		開錠	月～土曜		日曜・祝日	
		時間	時間	時間	時間		時間	時間	時間	時間
A棟入口	開錠	8:30	8:30	8:30	8:30	D棟入口	開錠	8:00	終日締切	終日締切
	施錠	19:30	12:30	12:30	12:30		施錠	19:30	12:30	12:30

※上記時間以前に来院された患者さんは、開錠時間まで玄関前でお待ちいただくことになります。
 ※日曜・祝日に透析で来院された患者さんは、午前8:00にER入口(救急受付)より入館いただき受付させていただきます。
 ※日曜・祝日の午前診受付はA棟入口へお越しください。※開錠時間前・施錠時間後に出入りする場合はER入口からお願いします。

面会禁止のご案内

新型コロナウイルス感染拡大防止を図るべく、院内の感染防止対策として**原則、入院患者さんへの面会を禁止させていただきます。**

ただし、下記の面会可能者に該当する方のみ、下記の面会方法にて面会を許可いたします。

面会可能な方

原則1名（面会者が介助を必要とする場合、2名まで）

- ① 病院側から来院をお願いした方
- ② 入院に必要な物品を届けに来た方、洗濯物などを持ち帰る方
- ③ 医師・看護師が面会を必要と判断した方

※複数名での来院はご遠慮ください。

面会方法

- ① **必ずマスクを着用して来院ください**（マスクがない場合は入館できません）
- ② 入館時、臨時受付で体温測定、および問診を行ない、基準を満たすこと
- ③ 病院側から来院をお願いした方以外は、下記の面会時間内にお越しください
平日 14:00～19:00 土日祝 11:00～17:00 の間
 （ICU・HCUは平日 11:00～13:00・17:00～19:00 土日祝 11:00～13:00のみ）
- ④ **面会時間・面会頻度は最小限にさせていただくこと**
 特に、**必要物品のお届け・お持ち帰りの場合は、面会時間を最大15分までとし、1週間に1回程度の来院で済むよう、まとめてお届け・お持ち帰りください**

ご不便をおかけしますが、患者さん・ご家族を守るためにご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。上記内容は、予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。

ご来院される方へのお願い - 受付時のご協力

来院者すべての方に、A棟・D棟受付にて問診票の記入と検温のご協力をお願いしております。ご理解とご協力のほど何卒宜しく願い申し上げます。

さくら総合病院

さくら市民公開講座 開催延期のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の流行が拡大している状況を受け、参加者および関係者の健康と安全を最優先に考慮し、5月に開催予定でした第19回 さくら市民公開講座の開催を延期（時期未定）することといたしました。開催を楽しみにされていた方々には誠に申し訳ありませんが、ご理解とご協力のほどお願いいたします。

さくら市民公開講座 事務局

患者さん図書館 さくらの森通信

月-金 10:00～12:00
13:00～16:00



今月の
図書紹介

Book of the Month



今月の図書紹介

免疫力を鍛える スーパー食事法

星野 泰三
監修

いま、注目されている免疫力。

免疫とは、細菌やウイルスなどの異物から体を守る、私たちの体が生まれながらにして持つシステムのことです。免疫システムの主役は血液成分の白血球。その力を鍛えるために有効なのは「食事」なのです。

本書は、栄養成分を多く含む免疫力向上食材と、その材料を効果的に調理する方法や、じょうずな組み合わせ方を、イラストや写真を用いてわかりやすく紹介しています。健康増進と維持のために役立つ図書です。

医療・治療・検査・薬に関する医学書や小説などの一般書、DVD・パンフレットの他にインターネットによる医療情報の検索も可能です。ぜひ、お気軽にご利用ください。 ▶さくらの森：C棟2F 脳卒中脊椎脊髄センター前

MENTAL GYMNASTICS

頭の体操

クロスワードの解き方

- 1) タテ、ヨコ、それぞれの問題を解きましょう。枠にはカナが入ります。
 2) 色枠に入った文字をAからGの順に並べると、なんとという言葉になるでしょう？
 *ヒント: さくら総合病院では新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴い、ドライブスルーにて処方せんのお渡し・会計を行なっています。

答:

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

横のカギ

- 1 次亜塩素酸やアルコールなど、手指消毒に使用します。
- 2 約束する時に歌う「—嘘ついたら針千本の一ます〜」。
- 3 ビーフ—、クリーム—、野菜や肉などを煮込んだもの。
- 4 昔は浮世絵師、今は画家やイラストレーターをいいます。
- 5 生き長らえて恥をかくことを「—さらす」といいます。
- 6 市の中心を五条川が流れる桜の名所、—倉市。
- 9 会社・団体などを象徴するマーク。家紋も含まれます。
- 12 プームになる・好評を博すこと。もて—。
- 14 —者は、法律を無視する人やアウトローをいいます。
- 15 エ—係数は、家計の消費支出に占める飲食費の割合です。
- 19 「—ない」は、手落ちがない・無駄がないこと。
- 22 針が動くアナログ時計、液晶が表示される—タル時計。

縦のカギ

- 1 手洗い・消毒で、手指を衛生的に保ちましょう。
- 7 必要に備え、あらかじめ持っておく知識。
- 8 うだつ上がる町並みで知られる、美濃—の里。
- 10 「こ—う」は、階級・品質が高いこと。
- 11 今年の「—の日」は、5月10日です。
- 13 年に3回販売されるジャンゴ宝くじ。
- 16 烏帽子に白塗りがイメージの、朝廷に仕える貴族・官人。
- 17 出発することを「帆を上げる」。到着は「—」。
- 18 コンサートやライブは、音楽を—するイベントです。
- 20 自然にまかせ、流—まに生きる。
- 21 学生時代、各学期の終わりに行なわれた—試験。
- 22 新型コロナウイルス感染症対策、外に—のは控えましょう。
- 23 江南市「お—」では約1200株の紫陽花が咲きほこります。
- 24 職場に出勤せず、自宅で働くことを在—勤務といっています。

1	7	10	13	16	18	21	
F							
2					G		23
3					19		
4			14	17			
5		11				22	
E						A	
		12			D	20	
6	8		15				24
	9						

数独の解き方

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9個)にも1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問題 1

難易度 ★

9		3		7	8		2	
	5	6		1		9		7
2			4		9		5	
	6	4		2	5		8	
3		2				5		4
	8		6		4	7		
5			3	4		8		9
	3		8				1	
6		8		9	2			5

問題 2

難易度 ★★

	9	2			5			3
4		1		6		9	2	
	7		9		2			1
6		8	2		7		4	9
			1		4	6		
5		3		8			7	
7	3				1	8		6
		9	5	7			3	4
2		4			8		1	

味噌の健康効果

味噌は昔から「みそ豆は七里帰っても食え」と言われるほど健康効果の高い栄養食品です。

味噌の主な原料である大豆にはタンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルなどの栄養が豊富に含まれており、発酵して味噌になることで栄養価がさらに高まります。

● 味噌汁で得られる健康効果

味噌に含まれるイソフラボンやカルシウム、出汁(煮干し・けずり節)と具材(豆腐・ワカメ・野菜)に含まれるカルシウムや食物繊維・ビタミンなど両方の栄養が摂取でき、骨粗鬆症や生活習慣病予防が期待できます。このほか、消化促進・整腸作用・美肌作用・アンチエイジング、がんの予防などにもよいとされています。



● 味噌の栄養効果を得るには

味噌の乳酸菌は50℃以上、酵母は70℃位で死滅してしまいます。味噌汁を作る時は火を止めて、50℃位に下がったところで味噌を入れると、乳酸菌や酵母を活きた状態で摂取できます。また、味噌は種類や熟成期間によって成分が異なります。2種類以上の味噌をブレンドすることで、深みのある味わいや、健康効果が得られます。免疫力を高め、健康を維持するためにも1日1杯を目安に毎日続けて食べましょう。

旬を食す

春に収穫される旬の食材

春キャベツ

ビタミンC・U・K、カロテン、葉酸、カリウム、亜鉛などの栄養素が豊富に含まれています。ビタミンU(キャベジン)は胃粘膜を修復し、ビタミンCは美肌を保つのに役立ちます。春キャベツはビタミンCが1.3倍、カロテンは約3倍含まれています。



新ジャガイモ

新ジャガは通常のジャガイモに比べ、ビタミンCが約4倍含まれています。ビタミンCは美肌栄養素といわれ、免疫力を高める作用が期待できます。皮ごと調理ができ、皮に含まれるミネラルなどの栄養素も摂取できます。



春ニンジン

春に収穫されたニンジンには、通常のニンジンよりもやわらかく甘み強いのが特徴です。皮膚や粘膜を丈夫にし、視力の維持、免疫力の強化など健康維持に役立つβ-カロテンを豊富に含んでいます。



※写真はイメージです。

さくら'sキッチン

SAKURA'S
KITCHEN

さくら総合病院
栄養管理センター監修



HEALTHY RECIPE

春の野菜をたっぷり使ったポトフ。味噌味で野菜の旨味を味わいます。

春野菜の味噌ポトフ

[材料]

- 春キャベツ……………2枚
- 新ジャガイモ……………2個
- 春ニンジン……………6cm
- 新タマネギ……………2個
- カブ……………2個
- ウイナー……………2本
- だしの素……………適量
- 味噌……………大さじ1
- 水……………500ml

[調理方法]

- 1 キャベツを一口大にちぎる。ジャガイモ・カブを一口大に切り、ジャガイモは水にさらして水気をきる。タマネギをくし形切りにして、ニンジンは1.5cm幅の輪切りにする。
- 2 鍋に(1)の野菜・水・だしを入れ、強火にかける。煮立ったら弱火にし、フタをして野菜が柔らかくなるまで煮て、ウイナーを加える。
- 3 味噌を溶き入れ、味を調えたら完成です。お好みで生姜の千切りを乗せると美味しくいただけます。

夕方診療は待ち時間も短くスムーズな場合も多いためオススメです。

いつもあなたのそばに
17:00-19:30

各科診療時間につきましては、受付またはホームページで。
ijinkai.or.jp

夕方診療 🌙

さくら総合病院は
夕方・夜間・休日(日曜祝日)も
診療を行なっており
24時間365日
対応いたします。

休日・夜間の発熱や異変など
急な病気や怪我でお困りの場合は
お早めの受診をおすすめします。



お知らせ

長い間、ご利用いただいております
日曜・祝日の耳鼻科専門外来は、
新型コロナウイルスに伴う医師不足もあり
2020年4月26日(日)をもちまして
終了となりました。

平日の午前診
月・水曜の午後診
土曜日の午前診は
変わらず診療いたします。

医療法人 医仁会 さくら総合病院

求人募集 「やりがい」が「生きがい」に

- 看護部門** あなたの熱意を求めています
- 医療技術部門** 明日への暮らしを支えるお仕事です
- 事務職員**
他職種からの転職大歓迎! 医療の現場で力を発揮しませんか?
- さくら総合福祉センター**
一緒に支えよう。みんなで支える。明日への暮らし

医療法人 医仁会 さくら総合病院
採用情報

各職種の詳細はこちらからご覧ください。



さくら総合病院 SNS

facebook twitter instagram LINE



クロスワード 解答

ご家族(施設職員)の方が代理での受診も可能です。ご本人より診察券または保険証をお預かりして、ご来院ください。

デンワサイシン

シ	ヨ	ウ	ド	ク	エ	キ	■
ユ	ビ	キ	リ	ゲ	ン	マ	ン
シ	チ	ユ	■	ソ	ツ	ガ	■
エ	シ	■	ム	ホ	ウ	■	ク
イ	キ	ハ	ジ	ヲ	■	デ	ジ
セ	■	ハ	ヤ	サ	レ	ル	■
イ	ワ	■	ン	ゲ	ル	■	タ
シ	ン	ボ	ル	マ	■	ク	■

数独 ナンバース 解答

問題 1

9	4	3	5	7	8	6	2	1
8	5	6	2	1	3	9	4	7
2	1	7	4	6	9	3	5	8
7	6	4	9	2	5	1	8	3
3	9	2	7	8	1	5	6	4
1	8	5	6	3	4	7	9	2
5	2	1	3	4	6	8	7	9
4	3	9	8	5	7	2	1	6
6	7	8	1	9	2	4	3	5

問題 2

8	9	2	7	1	5	4	6	3
4	5	1	8	6	3	9	2	7
3	7	6	9	4	2	5	8	1
6	1	8	2	5	7	3	4	9
9	2	7	1	3	4	6	5	8
5	4	3	6	8	9	1	7	2
7	3	5	4	2	1	8	9	6
1	8	9	5	7	6	2	3	4
2	6	4	3	9	8	7	1	5